

大和友愛クラブ会報

令和5年12月号

妻を大切にしよう

定年後は、かけがえのない伴侶である妻を大切にすること。家事分担もできるだけやってとにかく妻のいうことに従い、さからわずに捨てられないようにする。そして何よりも妻と顔を合わす時間を少なくして、外へ出て行って、何にでも挑戦する。地域の講座、教室、史跡巡り、読書会に参加し、スポーツを仲間とする。退職の親睦組織の会合に出、役員をやる。また俳句をひねり、句会に行く。そうすると、吟行もある。そこから人間関係、友達も生まれる。さらに、(妻との)旅行もたまにして

気分転換をはかる。さらに良い意味での「犬も歩けば棒に当たる」で、地域を散歩したり、交通手段を使って周辺をめぐっていく。思わぬ発見もあるものである。どうしても家にいなければならない時は、部屋にこもって、妻からできるだけ離れて、家にある本をよむ。気に入ったものは何回もよむ。さらに音量を小さくしてラジオをきく。やはり夫婦間も、それなりに“努力”が必要なようである。

古典愛好会 部長 小田 剛



掲 示 板

友愛ウォーキング

日 時：12月6日(水) 10:00
 集合場所：平木谷池公園藤棚の下
 行 程：大和 ⇒ 畦野駅 🚶 ⇒ 箕面駅 ⇒
 箕面の滝(昼食) ⇒ 箕面駅 🚶
 畦野駅解散 約8キロ
 そ の 他：お弁当、ハイキングの服装、
 靴、雨具を持参ください。
 雨天の場合は中止します。
 問合せ先：福武

新年互礼会開催のお知らせ

日 時：令和6年1月6日 10時より
 場 所：第一自治会館 集会室
 催し物：全員で合唱、長寿者(米寿)の表彰、
 和菓子とお茶で歓談、
 混声合唱(爺々クスクス出演)
 新年を楽しく迎えましょう。会員および一般
 の皆様のご参加をお待ち申し上げます。

“気功”について

*12月2日の月例懇談会では“気功”が予定されています。ふるってご参加下さい。

気功には、“調身”、“調息”、“調心”という三要素を含んでいることが原則です。

“調身”とは気功の基礎であり、練功中正しく一定の姿勢を保ち、動作を行うことで、簡単な姿勢と動作により、体の筋肉、内臓や中枢神経系に対してもよい影響を与えます。

“調息”とは呼吸の調整を行うことで、身体と精神を両方とも静かな状態にさせ、自律神経機能のバランスを調整し、内臓の強化、精神状態を安定させます。

“調心”は気功独自のもので、心と意識を整えることであり、自己暗示、リラクゼーション、イメージ法、言葉の誘導によって気を体の中に流していくなどの意識を用いることで、大脳、中枢神経、内分泌系あるいは免疫系に影響を与え、内臓機能や精神活動が活性化されて、健身と治療効果を得ます。

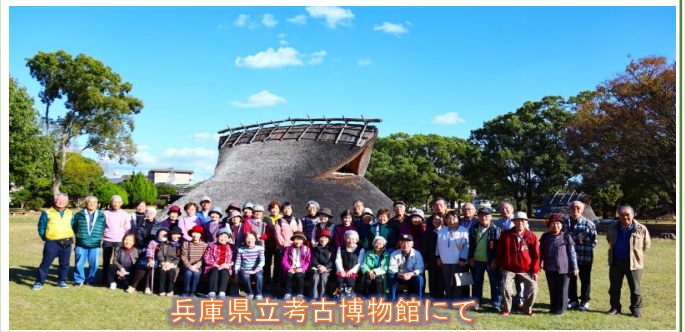
出典；沈 再文：人体科学、
12(1),1-14(2003)



11月 日帰りバス旅行

今回の旅行は、バス会社の人手不足など制約がありましたが、参加者44名は14日に快晴の下、友清柿農園(神戸市西区)へ向かいました。山手の明るい場所にある柿園では、熟柿もありましたがほどよく赤くなったものを探して堪能しました。近くのJA直売所では、正月にはまだ早いといいながら、花卉や新鮮野菜等を夕食などの材料として大量に買い込みました。昼食は海鮮料理で、力不足の入った温かい炊き込みご飯の箱膳をおいしくいただきました。

兵庫県立考古博物館は、学芸員による館全体の説明の後、広い館内を見学しました。九州と近畿を結ぶ古代の山陽道の中継地である駅家(うまや)発掘、敷地内や県内の古墳発掘と副葬品展示に力を入れていました。



兵庫県立考古博物館にて

12月の行事予定

月例懇談会(カラオケ、井上さん 気功)	12月2日(土)	10:00~12:00	第一自治会館
第三自治会館清掃(佐藤玲,上島,廣瀬,中川)	12月4日(月)	13:30~15:00	第三自治会館
本部役員会	12月15日(金)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
誕生会(12月,1月生まれ)	12月16日(土)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
会報印刷(吉森、古屋)	12月20日(水)	13:30~	第一自治会館
役員会(地区幹事、サークル部長)	12月22日(金)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
奉仕活動	12月24日(日)	9:30~	平木谷公園東側歩道

令和6年1月の行事予定

新年互礼会	1月6日(土)	10:00~12:00	第一自治会館
本部役員会	1月19日(金)	10:00~12:00	第一自治会館 集会室
会報印刷(中崎、植木)	1月24日(水)	13:30~	第一自治会館 集会室
役員会(地区幹事、サークル部長)	1月26日(金)	10:00~12:00	平木谷公園東側歩道

12月サークル及び同好会からのお知らせ

活動開催曜日の掲載方法を変更しました。(開催週と曜日)ただし、随時開催は届け日を掲載。

サークル名	会 場	開催週と曜日及び開始時間	部 長
囲 碁	第 1 自 治 会 館	1, 2, 3, 4(火) 13時	高田 秦洋
生 け 花		休部	山内 和江
洋 裁	大 和 サ ロ ン	2, 4(火) 13時30分	大川 サエ
大 正 琴	牧 の 台 会 館	2, 4(月) 9時	富岡 カツエ
器 楽	牧 の 台 会 館	1, 3(月) 14時	古屋 恒行
コ ー ラ ス	牧 の 台 会 館	1(水), 4(火) 14時	平間 正昭
フ ラ ダ ン ス	第 1 自 治 会 館	1, 3(水) 10時	小野いつ子
古 典 愛 好 会	第 1 自 治 会 館	1(土) 13時30分	小田 剛
ウ オ ー キ ン グ	平 木 谷 公 園 藤 棚 下	6(水) 9時	福武 稔
ゴ ル フ	宝 塚 け や き ヒ ル CC	19(火)	畑 善治
健 康 太 極 拳	牧 の 台 会 館	1, 3(金) 11時	小島 富士子
詩 吟	牧 の 台 会 館	1(木) 13時30分	坂根 英生
絵 手 紙	牧 の 台 会 館	1, 3(金) 13時	高橋 貴美子
文 芸	提出：7日までに投稿願います。		植木 正幸
カ ラ オ ケ 部	第 1 自 治 会 館	2, 4(金) 13時	塚谷 正章
パ ソ コ ン サ ー ク ル	野 波 邸	2, 4(火) 13時30分	福武 稔
パ ソ コ ン 教 室	野 波 邸	1, 3(火) 13時30分	中田 弘一
健 康 麻 将	第 3 自 治 会 館	1, 3(火) 13時	大内田 啓
自 彊 術	野 波 邸	1, 2, 3, 4(火) 10時	岡本 百合子
フ ィ ッ シ ン グ	和 歌 山 湯 浅	11(日)	嶋川 幸三
男 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	1(水), 4(火) 16時	吉森 邦夫
七 宝 工 芸 教 室	太 田 邸	2, 4(金) 13時	太田 洋一朗
か ら だ し な や か 体 操 ク ラ ブ	牧 の 台 会 館	1, 3(月) 11時	佐藤 玲子
女 声 コ ー ラ ス	吉 森 邸	1(火), 2(木) 14時	鹿児島 鐵子
ボ ッ チ ャ ル サ ー ク ル	牧 の 台 会 館	1, 3(日) 13時	三上 一榮

退会会員：波多野 由紀子様 東4、川崎 義明様 東1B

会員の現況

令和5年11月9日現在

	東1A	東1B	東2A	東2B	東3	東4	東5A	東5B	東計
男	7	16	8	14	13	9	12	9	89
女	15	22	17	19	12	11	8	14	117
計	22	38	25	33	25	20	20	23	206
幹事	光本 誠一	廣瀬 節雄	中川 恵實子	中崎 絹子	三上 一榮	上畠 節子	丸本 和博	平間 正昭	

	西1A	西1B	西2	西3	西4	西5	西計	東西合計
男	14	11	3	9	9	6	52	141
女	17	7	4	14	11	10	63	180
計	31	18	7	23	20	16	115	321
幹事	佐藤 恭司	西村 紀	小田 剛	高瀬 義則	福武 稔	塚谷 正章		

古紙等(新聞紙、アルミ缶、ダンボール)回収事業にご協力ください。毎週金曜日に指定業者が回収します

友愛クラブ俳句・川柳（令和五年十二月号）

＊晴天や待ちに待ちたる運動会 ＊名月や今いる事に感謝する	東 1 夏目世紀
「おこしやす」卓に一輪 野菊かな 七五三曾孫のポーズVサイン	東 2 小出夫美子
柿の実を挽いで食べたや散歩道 秋深し響く市吹よ六甲風	東 2 極楽蜻蛉
“頑張れ”と己を励ますポジティブに 老いも良し心は丸く気も長く	東 2 川柳好子
獣あと鈴ガラガラと秋の山 馬十頭出合う山中すすき道	東 2 青野風湖
飛び切りの笑顔祓われ七五三 木の実ふる親父バンドの音合わせ	東 2 桐木文男
戦友と呼びし母逝く彼岸花 晴れ姿笑顔满面七五三	東 5 大野樹史
寺門に一本の杖薄紅葉 小鳥来る朝の光の中に消ゆ	西 1 北河原清美
秋暑し季節外れや咲き続け 潮迫るエンジェルロード振り返り	西 1 池田ツマ子
携帯がリモコンになる妻の留守 妻の帰宅教えてくれるネコの耳	西 3 居眠り古猫
枯れすすき寺を訪ねてへんろ道 りんどうは心にしみる母の花	西 5 大澤花風
落葉（らくよう）と落ち葉の違い動きかな？ 脳トレで読めない漢字の多さ知る	東 1 光本飯込
挽ぎたてのレモン土産に子等帰る 茶花咲く母のお点前偲びつつ	東 1 坂根英生
花八ツ手のぞけば小さき虫のカフェ 冬雲を浮かせ遊ばせダム湖かな	東 1 香川撫子
子バツタ君ママの背中で陽なたほこ 新米の栗御飯に目キラキラ	東 2 河原允子
見上げればイワシかサバか秋の雲 食卓に香り残して栗ご飯	東 3 宮山正年
阪神さん生きてるうちに有難う 朝散歩犬の友だちふえてきた	東 1 夏目世紀
金木犀朝日を浴びて黄金色 菊の香に載って阪神日本一	東 2 友愛春霞
葉は飛んで柿つややかに雲光る アレのアレ四球の虎が日本一	東 2 植木打風
皆集い歩道の除草よき師走 湯豆腐も昔話しに仲間入り	東 4 吉森邦夫

投稿は大和友愛クラブ宛自治会のポスト又は植木宅へ投函して下さい。
お待ちしています。次号掲載分は十二月七日までにご提出下さい。



キンモクセイ（金木犀）

花言葉：謙虚、謙遜、真実、初恋
柔和で甘い花の香り。春の沈丁花、夏のクチナシとならべられて「三大香木」と称される。原産地の中国では、その花を砂糖漬けやシロップ、リキュールなどにして、飲みものや食べものの香りづけとしても楽しまれています。



ノギク（野菊）

花言葉：清爽
野生に咲いている菊に似た花（近縁の花）の総称。菊は元々中国から入ってきた植物で、日本には野性のものは存在しません。野生の花なので、誕生日に贈る花には向きません。

＊印：夏目世紀氏の2句は11月号記載原稿を誤って脱稿しました。12月号掲載となりました。お詫びいたします。
(部長 植木)